

感冒后浮肿、尿色发红 可能是急性肾炎信号

不少人认为感冒是小事，吃点感冒药、多喝水，很快就能好，很少人会把它和肾病联系在一起。但是，如果感冒后出现浮肿、尿色发红等症状，很可能是急性肾炎发出的预警信号，千万要重视，以免耽误最佳干预时机。

感冒为什么会引发急性肾炎

急性肾炎的本质是感染后引发的免疫反应性疾病，链球菌等常见致病菌侵入人体后，会激活身体的免疫系统，产生抗体对抗病原体，而这些抗体与病原体形成的免疫复合物，会伴随血液循环沉积于肾脏，诱发肾小球急性炎症反应，导致肾小球滤过面积减少、滤过功能下降，水钠潴留在体内无法排出，加之体内蛋白质伴随尿液大量流失，血浆渗透压下降，水分进一步从血管内渗透到周围的组织间隙，最终引发浮肿等一系列急性肾炎相关症状。这种免疫反应通常发生于感冒痊愈后1~3周，通常在感冒症状消退后逐渐显现，极易被忽视。

儿童、青少年为急性肾炎的高发人群，主要是因为该群体免疫系统处于发育阶段，发生感染后更容易出现异常免疫应答，男性发病率高于女性。但并非意味着成年人就不会患病，患有龋齿、反复扁桃体发炎、免疫力低下等人群，感冒后发生急性肾炎的风险会显著提高。

急性肾炎的主要表现

1. 水肿 水肿是急性肾炎最

常见的症状，多数患者从眼睑、面部开始，尤其是晨起时浮肿最为明显。病情较轻者往往以肢体轻微发胀、体重增加为主要表现，严重者全身明显水肿，甚至伴随腹水、胸水，引起胸闷、腹胀等不适。

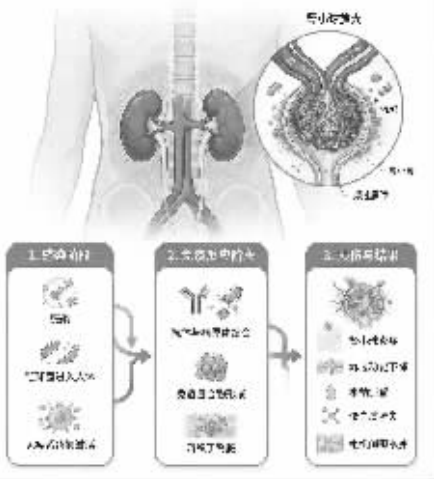
2. 尿液颜色加深 受肾小球滤过功能下降的影响，患者还会出现尿量减少、尿液颜色加深（呈浓茶色、洗肉水样红色），甚至肉眼可见的血尿，大多数患者是发现尿色异常而就诊。

3. 高血压 因水钠潴留，部分患者会出现一过性轻度或中度高血压，少数患者会伴有头痛、乏力、食欲减退、头晕等不适，极少数重症患者会出现急性肾功能损伤。

发现异常后该怎么办

1. 立刻就医 医生会结合尿常规检查，明确是否有血尿、蛋白尿，同时结合临床症状、病史、血常规、肾功能、肾脏超声等基础检查，初步判断是否为急性肾炎。

2. 治疗原则 多数急性肾炎为自限性疾病，主要以对症治疗、休息为主。患者需严格遵医嘱卧床休息，等待血压恢复、水



肿消退、血尿消失；治疗期间严格限制盐分摄入，若伴有肾功能不全，需严格控制蛋白质的摄入。水肿明显患者遵医嘱服用利尿药物，高血压患者积极控制血压，有感染病灶者进行抗感染治疗，少数出现急性肾功能损伤者，需短期进行透析治疗，缓解急性肾功能损伤。

3. 恢复期注意事项 恢复期需规律作息，避免过度劳累，保证充足的睡眠，切勿过早进行剧烈运动；做好饮食管控，在水肿、血压未完全恢复前，坚持低盐饮食，肾功能未完全恢复者，需严格限制蛋白质的摄入；预防感冒及各类感染，及时增减衣物，避免进出人员密集的场所；定期复查尿常规和肾功能，监测病情恢复情况；若再次出现水肿和尿色异常，需立即就医。

益阳市第四人民医院 刘赛元

久坐劳损引发腰腿痛， 针灸疏通经络可缓解

随着现代生活及工作方式的变化，越来越多的人要长期伏案办公，而长时间保持坐姿会让腰部及腿部肌肉不断处于紧张状态，时间一长极易诱发积累性劳损，进而产生反复腰腿痛等不适症状，影响日常生活和工作质量。针灸作为一种中医特色传统治疗手段，具有疏通经络与缓急止痛等优势，可用于久坐劳损导致腰腿痛的调理。

久坐劳损为何会引发腰腿痛

从中医角度看，久坐可导致全身气血滞缓，腰腿经络气血不能畅通，不通则痛；同时，肌肉长期处于紧张牵拉状态，可损耗局部气血而使筋脉失养，不荣则痛，继而诱发腰腿部酸胀疼痛等不适症状。

从现代医学的角度来看，长时间保持坐姿会导致腰骶部肌肉、筋膜和韧带不断受到不均衡的压力，阻碍局部血液循环，导致组织代谢产物聚集，刺激神经触发疼痛也会加速腰椎的退行性改变，诱导椎间盘病变对神经根的压迫，进一步增加腰腿痛的症状。另外，多数人有弯腰驼背与跷二郎腿的习惯，这些姿势会进一步加大腰椎和下肢肌肉的负担，使本来已处于紧张劳损状态的局部组织炎症反应更重，导致疼痛发作更频繁、痛感更明显。

针灸治疗为何能疏通缓痛

针灸通过对特定经络穴位进行刺激，可直接疏通血瘀之气，使痹阻经络恢复到畅通状态，解决“不通则痛”；同时，针灸又能刺激周身经气，促进气血运行，使筋脉获得足够气血濡养，改善“不荣则痛”，最终达到缓急止痛的目的。

从现代医学研究角度看，针灸刺激能改善局部血液循环，加速积聚的代谢产物的排泄，缓解炎性水肿刺激神经，同时让持续性紧张痉挛肌肉得到松弛，调节腰椎受力平衡，解除椎间盘压迫神经根，继而解除腰腿部疼痛和不适。

腰腿痛的日常养护建议

一是要调整好坐姿，避免驼背、跷二郎腿等不良习惯，可以选择一个能够撑起腰椎的座椅，使腰部与椅背自然贴合，每30~40分钟站起来活动2~3分钟，可进行简单转腰和伸懒腰运动，让腰骶部紧张的肌肉得到松弛。二是坚持温和的腰背肌运动，如五点支撑和“小飞燕”，加强腰背肌肉力量，促进腰椎稳定，减缓腰椎退行性变化。第三，要注意腰部保暖，避免冷空气对局部血管收缩产生刺激作用，增加代谢产物的积累，睡觉时选择硬度适中的床垫，保持腰椎的正常生理曲度，以免腰部肌肉长期处于紧张状态。若腰腿痛发作频繁或症状加重，应及时就诊，排除椎间盘严重病变，以免延误最佳干预时机。

虽然久坐对于现代人来说无法完全避免，但只要培养良好的用腰习惯，并适当干预，就能有效缓解久坐带来的腰腿痛问题，提高人们的工作和生活质量。

长沙医学院第一附属医院 曾强

房颤患者服用抗凝药,如何避开出血风险?

房颤是老年人常见的心律失常类型，血栓栓塞风险远高于普通人群，大多需要通过长期服用抗凝药物降低卒中风险。但长期服用抗凝药物，容易出现皮肤瘀斑、牙龈出血、消化道出血甚至颅内出血等副作用，严重者可危及患者生命安全。因此，对于这类患者而言，规范用药、提前识别出血风险，是保障生命安全的重要一环。

常用的抗凝药物类型

不同药物的出血风险、注意事项各不相同，目前，临床上常用的抗凝药物主要有维生素K拮抗剂、新型口服抗凝药物。华法林是经典的维生素K拮抗剂，经济实惠，但抗凝效果极易受饮食和其他药物的影响，需定期监测凝血指标，调整药物用量；利伐沙班、阿哌沙班等新型口服抗凝药物效果稳定，不受食物和其他药物的影响，但用药量需结合肾功能情况调整。部分老年人因关节疼痛需长期服用非甾体类抗炎药，或日常服用阿司匹林预防心脑血管疾病，这类药物会影响机

体的凝血功能，损伤胃肠道黏膜，与抗凝药物同时使用，会增加消化道出血风险。部分抗血小板药物以及糖皮质激素类药物与抗凝药物联用，会增加不同部位出血风险。

居家服药有哪些注意事项

1. 遵医嘱用药 严格遵医嘱服药，不可自行增减药物用量、更换药物种类或突然停药，每次服药时，应仔细核对药物名称、用量、服用频次，用药前注意查看药物的保质期，若药物性状改变，需停止服用。对于记忆力减退的老年人，可在药盒上标记日期，并根据日期、服药时段分装药物，也可设置闹钟提醒用药，避免错服和漏服。

2. 合理饮食 服用抗凝药物期间，需保持规律的饮食习惯，避免大量摄入固定种类的食物，如长期大量摄入富含维生素K的菠菜、西蓝花、猪肝、胡萝卜等，尤其是服用华法林抗凝的老年患者，以免影响药效。避免酗酒，因酒精会加重肝脏代谢负担，影响凝血功能，提高出血风

险。减少辛辣刺激性或过于坚硬的食物，保护胃肠道黏膜，降低消化道出血的风险。

3. 日常活动 避免剧烈运动以及对抗性强的活动，降低外力撞击所致的出血风险，平时可进行太极拳、散步等温和运动方式，同时控制运动时间、强度，避免过度劳累。日常生活中注意避免长时间保持相同的姿势，起身和变换体位时，动作宜慢，以免跌倒磕碰。若要接受肠镜、胃镜、拔牙等有创操作时，需提前告知医生自己的服药情况，由医生判断是否要调整用药和操作方案。

4. 定期监测 服用抗凝药物期间需严格遵医嘱定期前往医院接受抗凝功能相关指标监测，以便医生根据实际情况调整用药方案，避免药物用量不足影响抗凝效果，或用量过大引发出血风险。若出现牙龈异常出血、皮肤大片瘀斑、大便颜色发黑等异常情况，要及时就医，切勿自行调整药量或停药。

湘雅常德医院 张薪茹